**Каши за и против**

Каши -отлично подходят на завтрак, заряжая нас энергией и всеми необходимыми витаминами для удачного начала дня. Таким образом, каши обладают следующими действиями:

1.Пополняют запасы малыша необходимыми микроэлементами и витаминами

2.Предостерегают от энтеропатии (заболеваний кишечника).

3.Не вызывают чувство тяжести в животе.

4.Хорошо усваиваются организмом.

5.Не способствуют образованию газов.

6.Предотвращают появление запоров.

7.Дают чувство насыщения.

8.Заряжают энергией.

9.Содержащиеся в ней витамины группы «В», улучшают защитные свойства организма.

10.Хорошо влияют на состояние здоровья кожи, волос, костей. Если вы хотите, чтобы ваш малыш был здоровым и получал все необходимые для организма витамины и микроэлементы, то сделайте обязательным наличие в меню различных каш, чередуя их для разнообразия. Разновидностей каш великое множество, поэтому в зависимости от того какую кашу вы выбираете, ваш организм получит соответственный запас полезных витаминов и минералов. Но стоит отметить, что различные «быстрые» каши из пакетиков никакой пользы не несут, потому что зерна злаков в таких продуктах очищены от оболочки, а значит, лишены клетчатки, а также пропарены и расплющены, поэтому лишены витаминов. Кроме того, в такие изделия добавлены различные красители, загустители и ароматизаторы, улучшители вкуса и отнюдь не полезные вещества. Наиболее полезны каши, сваренные из цельного зерна. Какими кашами нужно кормить ребенка? Диетологи рекомендуют все разновидности каш. Пробуйте разные варианты, удивляйте малыша новыми вкусами, наполняйте его организм полезными веществами, и вскоре, эффект будет «на лицо».